

# LIBERA LA TUA VOCE

Come ottenere  
la voce che desiderate

Nuova edizione ampliata

ROGER LOVE  
con DONNA FRAZIER



IL CASTELLO

TITOLO ORIGINALE: SET YOUR VOICE FREE

Copyright © 1999, 2016 Roger Love

Little, Brown and Company  
Hachette Book Group  
1290 Avenue of the Americas, New York, NY 10104  
littlebrown.com

Prima edizione: ottobre 1999  
Edizione ampliata: dicembre 2016

Little, Brown and Company è una divisione di Hachette Book Group, Inc.  
Nome e logo di Little, Brown sono marchi di Hachette Book Group, Inc.

Per l'Italia © 2019 Il Castello srl  
via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
e-mail: info@ilcastelloeditore.it - www.ilcastelloeditore.it

Direttore Generale: Luca Belloni  
Direzione editoriale: Viviana Reverso

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale, di testi, fotografie e disegni, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata. Ogni inadempienza e trasgressione saranno perseguite ai sensi di legge.

Traduzione: Marianna Sala  
Revisione a cura della redazione de Il Castello srl  
Elaborazione testi a computer: Elena Turconi

L'editore non è responsabile dei siti web (o del loro contenuto)  
che non sono di sua proprietà.

Stampato da LEGO Spa, Lavis (TN)

# Sommario

Prefazione alla nuova edizione v

capitolo 1	La vostra voce	1
capitolo 2	Come funziona la voce?	15
capitolo 3	La respirazione	29
capitolo 4	Il miracolo del registro misto	45
capitolo 5	Gli esercizi quotidiani	63
capitolo 6	Fissare il registro misto	75
capitolo 7	Come rendere musicale il parlato	89
capitolo 8	Cantare senza timori	104
capitolo 9	Come curare e coltivare la voce	120
capitolo 10	Nozioni aggiuntive per cantanti	139
capitolo 11	Emergere in un mondo plasmato da <i>American Idol</i>	160
capitolo 12	Pensare in grande	172
capitolo 13	Creare materiale originale: si può fare!	184
capitolo 14	Nozioni aggiuntive per oratori	193
capitolo 15	Il nuovo mondo della presentazione	212
capitolo 16	I segreti delle stelle del web	224
capitolo 17	Tecniche innovative per balbuzie e disфонia spasmodica	237
capitolo 18	Il potere curativo della voce	246
	Epilogo	255
	Appendice	257
	Indice	265
	Nota sull'autore	276
	Ringraziamenti	277

Questo libro è dedicato a  
MIYOKO, MADISON, E COLIN,  
per avermi insegnato cosa significa  
l'amore incondizionato.



Per scaricare gli audio collegatevi al link  
<https://www.ilcastelloeditore.it/audio.php?k=882760049>  
oppure utilizzate il QR code



## Prefazione alla nuova edizione

**B**envenuti alla nuova edizione di *Libera la tua voce*.  
Il mondo è cambiato molto dalla pubblicazione della prima edizione di questo libro, nel 1999, e i mutamenti tecnologici, dell'industria musicale e la comprensione del vero potere della voce hanno aperto nuove possibilità a chi sa controllarne l'emissione.

Oggi possiamo raggiungere milioni di persone in un istante e convincere il nostro pubblico ad accordarci la sua fiducia, amarci e stabilire un rapporto con noi. In base a ciò che le persone pensano appena cominciamo a cantare o parlare, decidono se vogliono ascoltare la nostra musica, darci del denaro, lasciarsi commuovere dal nostro messaggio o innamorarsi di noi e di quello che abbiamo da offrire.

La vostra nuova traccia su SoundCloud, la vostra campagna su Kickstarter, il vostro TED Talk, la vostra audizione, la vostra grande occasione: tutte queste opportunità dipendono dal potere della vostra voce. Gli scienziati sostengono che abbiamo *un secondo* per dare quella prima impressione che determina il modo in cui veniamo accolti, e dalla prima edizione di questo libro ho sviluppato nuove tecniche per aiutarvi ad assicurarvi che il suono della vostra voce porti le persone a desiderare la vostra compagnia, anziché cambiare canale.

Utilizzando gli esercizi classici e il nuovo materiale di questo libro, sarete in grado di dare il meglio di voi—dei vostri talenti, della vostra passione, della vostra originalità e autenticità. Il cuore di questo libro è formato da tecniche che ho perfezionato da qualche decina d'anni lavorando con artisti come John Mayer e Gwen Stefani, ma anche attori come Reese Witherspoon e Jeff Bridges, che non si consideravano cantanti prima di

lavorare con me. Queste tecniche regaleranno alla vostra voce la potenza e la sonorità che avete sempre desiderato.

Se vi concentrerete su queste tecniche, vi garantirete un vantaggio rispetto a quasi ogni altro cantante od oratore che si disputa l'attenzione del vostro pubblico. Spero, tuttavia, che approfitterete degli esercizi aggiuntivi e dei consigli che troverete in quest'edizione per spingervi oltre un buon suono. Vorrei piantare il seme dell'idea dell'uso della voce per influenzare gli altri. La scoperta più sconvolgente che ho fatto negli ultimi quindici anni è questa: se si è in grado di controllare tono, ritmo, volume e melodia della propria voce—gli elementi che costituiscono il nucleo di questo libro—, li si può utilizzare consapevolmente per guidare le emozioni di chi ci ascolta e amplificare l'impatto di qualsiasi tipo di comunicazione.

Il legame tra musica ed emozione è sempre stato chiaro—una canzone può farci piangere o arrabbiare o danzare di gioia—ma di rado trasferiamo il potere della musica anche nel modo di parlare. Unendo canto e parlato posso aiutarvi a diventare contemporaneamente cantanti e oratori migliori. Vi mostrerò come i migliori comunicatori utilizzano il potere musicale e intimo del suono per controllare le percezioni delle persone e condurre chi li ascolta all'azione. Questo significa esercitare il proprio ascendente, e vi darò gli strumenti per svilupparlo.

### *Nuovi strumenti per cantanti*

Sembra strano, ma quando è stato pubblicato questo libro, non esistevano *American Idol* o *America's Got Talent* o *The Voice*. *Idol* ha debuttato nel 2002, *AGT* nel 2006, e *The Voice* non ha esordito in America fino al 2011. Quando il libro è uscito, nemmeno il 50% degli Americani usava internet regolarmente. Gli iPhone non erano stati nemmeno immaginati. Sembra quasi di parlare del Medioevo.

Tuttavia mi sono stato in prima linea nella trasformazione dell'industria musicale in un luogo in cui i reality e i concorsi canori, i programmi incentrati sulla musica come *Glee*, gli streaming audio e le esibizioni live creano le nuove star. Perciò nei nuovi capitoli di quest'edizione rivolti ai cantanti, condividerò quello che ho imparato.

◆ Vi darò informazioni di prima mano riguardo ciò che è necessario per sopravvivere al terremoto di uno spettacolo come *Glee*, o a un tour di Emi-

nem o Gwen Stefani, gestendo ritmi folli e mantenendo la voce in perfetta forma. Quando arriva il momento di salire sul palco, ovvero il luogo dove si fanno i profitti nell'industria musicale odierna, dovete poter contare sulla vostra voce. Non potete semplicemente nascondervi in studio e ordinare cibo da asporto. Vi mostrerò come le persone più laboriose che conosco fanno quello che devono, organizzano spettacoli e si assicurano che le loro voci *continuino a lavorare per loro*.

◆ Vi spiegherò come artisti come Joaquin Phoenix e Reese Witherspoon, che non erano cantanti prima di lavorare con me, si preparano per ruoli che richiedono il canto con tecniche che aiuteranno anche voi ad affrontare ruoli impegnativi che sono quanto di più lontano dalla vostra zona di comfort.

◆ Vi dirò esattamente cosa dovrete fare per farvi notare a un'audizione o in un reality, e continuare a fare colpo su giudici e pubblico, la vostra porta d'accesso alle opportunità.

◆ Vi mostrerò anche come padroneggiare l'arte della vera originalità, scrivendo il vostro materiale, anche se “non lo sapete fare” o “non siete musicisti.” Se volete avere il controllo della vostra carriera, soprattutto oggi, questo è il salto che dovete fare, e vi guiderò nel muovere i primi passi e sfruttare al meglio la vostra visione unica.

### *Nuovi strumenti per oratori*

Dal momento che lavoro su voce ed emozione, sono diventato famoso come influence expert e vocal strategist, e gli studenti mi pagano migliaia di dollari al giorno per imparare quello che so. Vi spiegherò le basi di ciò che insegno loro e vi mostrerò i prossimi passi che potete compiere per trasformare la vostra voce nel veicolo che vi connette in maniera intima, potente e persuasiva con chi vi ascolta.

Viviamo in un mondo che ruota attorno alle “*presentazioni da ascensore*”. Con quanta rapidità ed efficacia siete in grado di parlare di voi e del vostro progetto a un gruppo di sconosciuti? Quanto rapidamente riuscite a commuoverli e convincerli ad agire a vostro favore e a favore del vostro progetto o idea?

◆ Vi indicherò le quattro emozioni chiave che dovrete suscitare nel pubblico per fare in modo di piacerli e che vi creda, e vi mostrerò esatta-

mente come creare i suoni di cui avete bisogno per trasmettere queste emozioni in modo convincente. Con questa base, potete cominciare a infondere nel vostro stile oratorio nuove sfumature di connessione e sentimento.

Quindi vi mostrerò da vicino come fanno gli esperti, concentrandomi su due dei miei studenti che, guarda caso, sono tra le persone più influenti su internet.

◆ La mia studentessa Bethany Mota, una ragazza poco più che adolescente, ha messo a profitto il suo amore per la moda e un modo di presentarsi magnetico con un canale YouTube con 10,3 milioni di iscritti, una linea di abbigliamento e una carriera di cantante in ascesa. Scomparirà gli elementi che la rendono così credibile e rendono i suoi fan così pronti a seguirla ovunque.

◆ Il mio studente Brendon Burchard, noto principalmente come oratore motivazionale, si è svegliato una mattina e ha deciso di girare qualche video per YouTube. Da un giorno all'altro è diventato uno dei 100 personaggi pubblici più seguiti su Facebook. Il suo programma settimanale su YouTube è la serie di crescita personale direct-to-camera più vista nella storia di YouTube. Il suo podcast motivazionale, *The Charged Life*, ha debuttato al n. 1 su iTunes in tutte le categorie, negli Stati Uniti e in diversi altri paesi, e i post del suo blog figurano sempre tra i più apprezzati e condivisi nella storia del genere motivazionale. Tutto questo successo è partito da un'idea, un sogno e, soprattutto, una voce per trasmettere il suo messaggio al pubblico. Vi spiegherò come ha creato questa presenza potente.

### *Aiuto speciale per persone con disturbi del linguaggio*

Infine, in uno dei nuovi capitoli, condivido con voi le tecniche che ho sviluppato per aiutare le persone con disturbi del linguaggio per le quali è difficile trovare trattamenti efficaci: la balbuzie e un disturbo chiamato disfonia spasmodica, in cui la voce diventa soffocata, rendendo quasi impossibile parlare. Non c'è cura per questi disturbi, ma, cominciando con la tecnica vocale di base e modificando gli strumenti nella mia cassetta degli attrezzi didattici, sono stato in grado di offrire sollievo a molte delle persone che vengono a trovarmi.

### *Quello che penso sul potere della voce*

Personalmente credo che il pubblico abbia maggiore rispetto per la voce di quanto non ne avesse nel 1999. I concorsi canori e i video che diventano virali hanno cambiato lo scenario dei cantanti, offrendo loro nuove opportunità, alimentando i loro sogni e aprendo l'immaginazione del pubblico alle opportunità che la voce può portare.

La rivoluzione è avvenuta quando *The Voice* ha chiesto ai suoi giudici di fare audizioni alla cieca, in cui voltano le spalle ai concorrenti che si esibiscono per loro. È la voce a fare colpo, se un barista basso e paffuto ha una voce come quella di Amy Winehouse, noi e i giudici siamo già pronti a innamorarci. Ci siamo resi conto che, a prescindere dall'aspetto, dall'età o dalla provenienza, se si riescono a creare i suoni giusti, il pubblico vedrà bellezza, gentilezza, intelligenza e unicità in voi. Eravamo pronti a vedere tutto questo solo ed esclusivamente sulla base delle voci ascoltate.

*Questo* è il potere della voce, la vostra voce. E con questa nuova edizione spero che troverete le ragioni per scoprirlo e liberarla.

pare la propria voce sia uno strumento straordinario per ricostruire la propria autostima.

Ormai tredicenne, ho finalmente ottenuto di poter seguire delle lezioni di canto e, in breve tempo, ho vinto competizioni canore e avuto dei ruoli come baritono in alcune opere teatrali che venivano prodotte nell'area di Los Angeles. Un paio d'anni dopo ho cominciato a insegnare professionalmente. Al mio insegnante è stato offerto un lavoro fuori città e mi ha chiesto di sostituirlo e di lavorare coi suoi clienti, artisti del calibro di Beach Boys, Earth Wind and Fire, 5th Dimension, i Jacksons e molte altre stelle della musica.

Naturalmente ho continuato a formarmi e a farmi le ossa nelle competizioni canore fino a diventare la migliore voce dello stato della California. All'età di vent'anni, due anni dopo l'inizio del college, la mia voce ha subito un altro cambiamento ed è stato uno shock enorme per me. D'un tratto mi sono ritrovato a essere un tenore e a non poter più cantare il repertorio da baritono che perfezionavo da tempo. Venivo escluso dalle competizioni che ero abituato a dominare: la mia voce mi aveva tradito. Mi sono sentito un perdente.

Questa svolta mi ha condotto a un mondo di avventure vocali che non cambierei con nulla al mondo, e al lavoro più gratificante della mia vita: l'insegnamento e il canto di professione. Ho viaggiato per il mondo e per il paese, esibendomi e plasmando le voci di migliaia di grandi artisti, scrivendo e incidendo la mia musica. La voce mi ha regalato le gioie più grandi della mia vita, ma sono anche profondamente consapevole di come ci si senta quando, anche se solo per un breve periodo, non possiamo contare su questa parte di noi stessi che è così strettamente legata al soffio vitale. Credetemi quando vi dico che posso capire se vi sentite frustrati, scoraggiati, pieni di speranze o di sogni segreti per la vostra voce. Conosco anche le vette che potrete raggiungere grazie alla voce.

Cominciamo il nostro viaggio perché è lì che vi vorrei portare.

## . 2 . Come funziona la voce?

**C**on sogni e obiettivi ben chiari in mente, siete pronti per intraprendere un viaggio che vi aprirà occhi e orecchie a un uso migliore della voce. Cominciamo rispondendo a quelle domande che sono in cima ai vostri pensieri, le domande molto personali a cui ogni studente che incontro, principiante o professionista che sia, cerca risposta. “Cosa accade davvero alla mia voce? Se è già compromessa, si può sistemare?” O la mia preferita: “Su una scala da pessima a eccellente, quale voto merita la mia voce? Dove posso arrivare con la mia voce?”.

Cerco sempre di non pensare in termini di “buona” o “cattiva” e gradirei che anche voi metteste da parte questo genere di giudizi, perché ho imparato che sono sempre troppo soggettivi per essere utili. Nel corso degli anni ho posto alle più grandi stelle della musica questa domanda: “Mettendo da parte l'ego, vi piace il suono della vostra voce?”. Non ho ancora trovato nessuno che vada orgoglioso del suono della sua voce. In genere mi confessano che le loro voci sono piene di difetti, ma fortunatamente il pubblico non li ha ancora notati. Chi non è oratore o cantante professionista pensa che, una volta raggiunto un certo livello, ci sia anche una grande sicurezza, ma la verità è che la voce è sempre in evoluzione e si possono sempre raggiungere livelli più alti. Anziché parlare di voce buona o cattiva, vorrei spostare l'attenzione sulle due domande principali su cui lavoreremo in questo capitolo:

- ◆ Cosa succede all'interno del corpo quando produciamo suoni?
- ◆ Come si traduce tutto questo nelle caratteristiche della voce?

Attraverso le prove diagnostiche e gli esercizi di questo capitolo avremo modo di capire le condizioni attuali della vostra voce. Questo sarà il nostro punto di partenza per la trasformazione della vostra voce. Il concetto è non evidenziare gli aspetti negativi, ma farsi un'idea precisa di quello che fate, per avere un'immagine chiara dei vostri punti di forza e individuare quelli di debolezza, per risolverli. Non preoccupatevi: nel corso del libro vi indicherò delle modalità concrete per risolvere i problemi che si dovessero evidenziare.

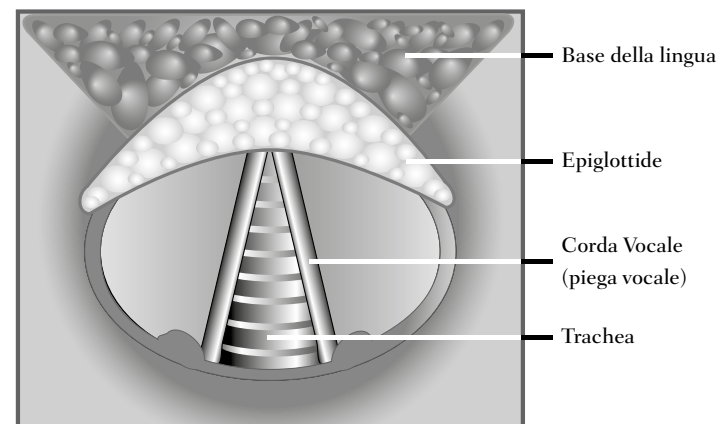
### *L'apparato fonatorio*

Per cominciare, vi aiuterà molto avere un'idea di massima di come funziona l'apparato fonatorio. Sappiamo tutti che per suonare il violino occorre premere le corde sulla tastiera con una mano e con l'altra far scorrere l'archetto sulla parte inferiore delle corde. Per suonare un oboe è necessario soffiare su un'ancia vibrante in un tubo dotato di fori, che copriremo per realizzare le diverse note. La voce, tuttavia, è spesso un mistero. Per prima cosa, non possiamo vedere l'apparato vocale e non esiste uno strumento equivalente alla strana combinazione tra strumento a corde e a fiato che si trova nella nostra gola e che utilizza il corpo intero come contenitore che risonante e modellante del suono. Tutto ciò che sappiamo è che ci basta aprire la bocca per emettere dei suoni.

I rapporti e le dinamiche che ci permettono di far sgorgare senza sforzo musica e parole dalla gola sono complessi e affascinanti. Per il momento, vi basterà conoscere le nozioni di base, che vi aiuteranno a visualizzare cosa succede mentre eseguite gli esercizi.

◆ Siete dotati di uno strumento a corde che fate vibrare soffiando dell'aria. All'interno del collo corrono uno accanto all'altro due canali. Quello anteriore porta aria dal naso e dalla bocca verso i polmoni; quello posteriore porta il cibo e i liquidi nello stomaco. Nella parte superiore delle vie respiratorie c'è la laringe, sede delle corde vocali. Le corde vocali sono robusti lembi tendinei. Si allontanano e si avvicinano e vibrano in risposta al passaggio dell'aria, il che rende questa piccola scatola simile a un violino in cui si deve soffiare per modificare altezza, tonalità e volume.

Le corde vocali hanno un modo di vibrare veramente unico. Dietro le corde si accumula una piccola quantità d'aria e, quando la pressione interna diventa maggiore di quella esterna, le corde si aprono rilasciandola, poi si richiudono. Questo processo avviene uno straordinario numero di volte,



CORDE VOCALI VISTE DALL'ALTO

producendo la vibrazione delle corde. Quando, per esempio, si canta il *la* dopo il *do* centrale, le corde si aprono e si chiudono 440 volte al secondo.

◆ La qualità della voce dipende innanzitutto da come posizionate le corde e dalla quantità di aria che passa attraverso di esse. Il bel canto (e parlato) si ha quando la giusta quantità d'aria incontra la giusta porzione di corda. Ricordatevi questa frase perché è alla base di tutto quello che faremo assieme. Scoprirete che sono abituato a spiegare tutti i suoni, specie quelli problematici che provocano disagio a voi e a chi vi ascolta, in termini di rapporto tra corde vocale e aria che le attraversa.

### *Il parlato*

Che siate interessati principalmente al parlato o al canto, vorrei cominciare prendendo in considerazione la voce parlata perché, anche se siete cantanti professionisti, passate molto più tempo a parlare che a cantare. Operiamo distinzioni nette tra parlato e cantato, ma è interessante notare che il cervello non lo fa. Per il cervello parlato e cantato sono quasi la stessa cosa: utilizzano le stesse parti del corpo, gli stessi muscoli. Il cervello pensa al canto come a un parlato con una tenuta maggiore delle vocali e con maggiori variazioni di intonazione. Il parlato è il punto di partenza per il cantato, quindi è fondamentale assicurarsi che questa base sia solida.